Tidur siang (*Qoilulah/Quick-Nap*) dalam contoh Rosululloh saw

Oleh Muhammad Atim

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ

"*Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah **tidurmu di waktu malam dan siang hari** dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan*" (QS. Ar-Ruum :23)

Meski secara umum Alloh SWT menjadikan malam untuk istirahat dan siang sebagai waktu berusaha, "*Dan Kami jadikan tidur kalian sebagai istirahat. Dan Kami jadikan malam sebagai pakaian. Dan Kami jadikan siang untuk mencari penghidupan.*" (QS. An-Naba:9-11). Tetapi di dalam ayat di atas ada isyarat tidur di waktu siang. Sebagian ahli tafsir juga mengatakan, "*Dan diantara tanda-tanda kekuasaan-Nya yang agung bahwa kalian tidur di waktu malam dan kalian tidur di waktu siang di sebagian waktu untuk beristirahat seperti waktu Qoilulah.*" (Asy-Syaukani, Fathul Qodir hal.1131, terbitan Darul Ma'rifah, Beirut-Libanon).

MA'NA QOILULAH

Dalam Kamus *Lisanul Arab* dijelaskan makna *qailulah* secara bahasa,

الْقَيْلُوْلَةُ نَوْمَةٌ نِصْفَ النَّهَارِ

"*Qailulah adalah tidur pada pertengahan siang*" (*Lisanul Arab* 11/557, Dar Shadir, Beirut, cet.III, 1414 H, syamilah)

Ash-Shan'ani *rahimahullah* berkata,

وَالْقَيْلُوْلَةُ: الإِسْتِرَاحَةُ نِصْفَ النَّهَارِ، وَإِنْ لَمْ يَكُنْ مَعَهَا نَوْمٌ

"*Qailulah adalah istirahat pada pertengahan siang walaupun tidak tidur.*" (*Subulus Salam* 1/398, darul Hadits, syamilah)

Syarbini *rahimahullah* berkata,

هِيَ النَّوْمُ قَبْلَ الزَّوَالِ

"*Tidur sebelum zawal (waktu dzhur)*"

Al-Munawi *rahimahullah* berkata,

الْقَيْلُوْلَةُ: النَّوْمُ وَسَطَ النَّهَارِ عِنْدَ الزَّوَالِ وَمَا قَارَبَهُ مِنْ قَبْلُ أَوْ بَعْدُ

"*Qailulah adalah tidur di pertengahan siang ketika zawal atau mendekati waktu zawal sebelum atau sesudahnya.*"

Al-Badri Al-Aini berkata,

الْقَيْلُوْلَةُ مَعْنَاهَا النَّوْمُ فِي الظَّهِيْرَةِ

"*Qailulah maknanya: tidur di waktu dhuzur (petengahan siang).*"

Dengan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa Qoilulah adalah istirahat di waktu pertengahan siang meskipun tanpa tidur baik sebelum ataupun setelah sholat dzuhur. Namun untuk dapat lebih jelas mengetahui bagaimana pelaksanaan Qoilulah, kita mesti mengetahui bagaimana contoh Rosululloh saw.

PERINTAH UNTUK QOILULAH, SUNNAH YANG MESTI SELALU DIJAGA.

عَنْ أَنَسٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ رَسُوْلُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : قِيْلُوا فَإِنَّ الشَّيَاطِيْنَ لاَ تَقِيْلُ

*"Dari Anas ra ia berkata, Rosululloh saw bersabda: "**Qailulah-lah (istirahat sianglah) kalian**, sesungguhnya setan-setan itu tidak pernah istirahat siang."*

(HR. Abu Nu'aim dalam Ath-Thibb, dikatakan oleh Al-Imam Al-Albani dalam Silsilah Al-Ahadits As-Shahihah, 4/202 no. 1647: sanadnya hasan).

Para sahabat pun selalu menjaga sunnah Qoilulah ini,

رُبَّمَا قَعَدَ عَلَى بَابِ ابْنِ مَسْعُوْدٍ رِجَالٌ مِنْ قُرَيْشٍ، فَإِذَا فَاءَ الْفَيْءُ قَالَ: قُوْمُوا فَمَا بَقِيَ فَهُوَ لِلشَّيْطَانِ. ثُمَّ لاَ يَمُرُّ عَلَى أَحَدٍ إِلاَّ أَقَامَهُ

*"Pernah suatu ketika ada orang-orang Quraisy yang duduk di depan pintu Ibnu Mas'ud. Ketika tengah hari, Ibnu Mas'ud mengatakan, **"Bangkitlah kalian (untuk istirahat siang)**, Yang tertinggal hanyalah bagian untuk setan." Kemudian tidaklah dia melewati seorang pun kecuali menyuruhnya bangkit."*

(HR. Al-Bukhari dalam Al-Adabul Mufrad no.1238, dikatakan oleh Al-Imam Al-Albani dalam Shahih Al-Adabil Mufrad no. 939: hasanul isnad)

Di riwayat yang lain,

كَانَ عُمَرُ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ يَمُرُّ بِنَا نِصْفَ النَّهَارِ —أَوْ قَرِيْبًا مِنْهُ — فَيَقُوْلُ: قُوْمُوا فَقِيْلُوا، فَمَا بَقِيَ فَلِلشَّيْطَانِ

*"Dahulunya 'Umar ra bila melewati kami pada tengah hari atau mendekati tengah hari mengatakan, "**Bangkitlah kalian! Istirahat sianglah!** Yang tertinggal menjadi bagian untuk setan."*

(HR. Al-Bukhari dalam Al-Adabul Mufrad no.1239, dikatakan oleh Al-Imam Al-Albani dalam Shahih Al-Adabil Mufrad no. 939: hasanul isnad).

Ulama-ulama berikutnya pun selalu menjaga pelaksanaan sunnah Qoilulah. Diantaranya Imam Ahmad *rohimahulloh.*

قَالَ الْخَلَالُ اِسْتِحْبَابُ الْقَائِلَةِ نِصْفَ النَّهَارِ قَالَ عَبْدُ اللهِ كَانَ أَبِي يَنَامُ نِصْفَ النَّهَارِ شِتَاءً كَانَ أَوْ صَيْفًا لَا يَدَعُهَا وَيَأْخُذُنِي

Al-Khalal berkata, *"Disunnahkan qailulah pada pertengahan siang, Abdullah (bin Ahmad) berkata, "Ayahku tidur siang pada musim panas dan dingin, ia tidak meninggalkannya, dan juga mengajakku"*

(Al-Adab Asy-Syar'iyyah wal minahil mar'iyyah, hal 161)

CONTOH QOILULAH ROSULULLOH SAW

Abdul Wahab bin Nashir Ath-Thoriri dalam bukunya "Al-Yaumun Nabawi" (Keseharian Nabi), menjelaskan:

"Dan keadaan beliau (Rosululloh saw) tidur siang (*qoilulah*) mendekati waktu sholat dzuhur. Qoilulahnya itu di rumah-rumahnya bersama istri-istrinya. Beliau tidak masuk ke rumah perempuan selain istri-istrinya, kecuali Ummu Sulaim ra. Beliau pernah masuk ke rumahnya dan tidur siang di rumahnya, dan dia termasuk salah satu mahromnya. Ditanyakan kepada beliau tentang hal itu, beliau bersabda: *"Sesungguhnya aku menyayanginya, saudaranya terbunuh bersama (pasukan)ku."* (Al-Yaumun Nabawi, hal.56-57).

Rosululloh saw *qoilulah* di rumah Ummu Sulaim ra, dan Ummu Sulaim mengelap keringat beliau dan mengambil berkah dari keringat tersebut dengan memasukkannya ke dalam minyak wanginya

Imam Muslim meriwayatkan dengan sanadnya,

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ، قَالَ : دَخَلَ عَلَيْنَا النَّبِيُّ –صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ– فَقَالَ عِنْدَنَا فَعَرِقَ، وَجَاءَتْ أُمِّي بِقَارُوْرَةٍ فَجَعَلَتْ تَسْلُتُ الْعَرَقَ فِيْهَا، فَاسْتَيْقَظَ النَّبِيُّ –صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ– فَقَالَ: "يَا أُمَّ سُلَيْمٍ مَا هذَا الَّذِي تَصْنَعِيْنَ؟" قَالَتْ: هذَا عَرَقُكَ نَجْعَلُهُ فِي طِيْبِنَا وَهُوَ مِنْ أَطْيَبِ الطِّيْبِ

Dari Anas bin Malik ra ia berkata: *"Nabi saw masuk kepada kami, maka beliau qoilulah di rumah kami lalu beliau berkeringat. Ibuku datang membawa botol sambil menarik keringat beliau ke dalamnya. Maka Nabi saw bangun, lalu bersabda: "Wahai Ummu Sulaim, apa yang kamu lakukan ini?" Dia menjawab, "Ini keringatmu kami menyimpannya di minyak wangi kami." Dan dia (keringat Rosul) itu adalah sewangi-wanginya minyak wangi."*

(Shohih Muslim, no.2331, 2332, terdapat pula dalam Mu'jam Al-Kabir Ath-Thobroni no.297, Musnad Ahmad no.12000, Musnad Thoyalisi no.2191, Musnad Al-Bazzar no.6767, 6796, Sunan An-Nasai no.5371, dll).

Suatu ketika Rosululloh saw akan melaksanakan *qoilulah* di rumah Aisyah ra*,* datanglah Abu Bakar Ash-Shiddiq, kemudian Umar bin Khottob, dan kemudian Utsman bin Affan ra untuk menunaikan keperluannya.

Imam Muslim meriwayatkan dengan sanadnya,

عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ كَانَ رَسُوْلُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مُضْطَجِعًا فِي بَيْتِي كَاشِفًا عَنْ فَخِذَيْهِ أَوْ سَاقَيْهِ فَاسْتَأْذَنَ أَبُو بَكْرٍ فَأَذِنَ لَهُ وَهُوَ عَلَى تِلْكَ الْحَالِ فَتَحَدَّثَ ثُمَّ اسْتَأْذَنَ عُمَرُ فَأَذِنَ لَهُ وَهُوَ كَذلِكَ فَتَحَدَّثَ ثُمَّ اسْتَأْذَنَ عُثْمَانُ فَجَلَسَ رَسُوْلُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَسَوَّى ثِيَابَهُ قَالَ مُحَمَّدٌ وَلَا أَقُوْلُ ذلِكَ فِي يَوْمٍ وَاحِدٍ فَدَخَلَ فَتَحَدَّثَ فَلَمَّا خَرَجَ قَالَتْ عَائِشَةُ دَخَلَ أَبُو بَكْرٍ فَلَمْ تَهْتَشَّ لَهُ وَلَمْ تُبَالِهِ ثُمَّ دَخَلَ عُمَرُ فَلَمْ تَهْتَشَّ لَهُ وَلَمْ تُبَالِهِ ثُمَّ دَخَلَ عُثْمَانُ فَجَلَسْتَ وَسَوَّيْتَ ثِيَابَكَ فَقَالَ أَلَا أَسْتَحِي مِنْ رَجُلٍ تَسْتَحِي مِنْهُ الْمَلَائِكَةُ

Dari Aisyah ra ia berkata: *"Pernah keadaan Rosululloh saw berbaring di rumahku dalam keadaan tersingkap kedua pahanya atau kedua betisnya, lalu Abu Bakar meminta izin (masuk), maka beliau mengizinkannya dan beliau dalam keadaan seperti itu. Lalu beliau berbincang-bincang. Kemudian Umar meminta izin maka beliau mengizinkannya dan beliau juga dalam keadaan seperti itu. Lalu beliau berbincang-bincang. Kemudian Utsman meminta izin, maka Rosululloh saw duduk dan*

menyempurnakan pakaiannya." -Muhammad (bin Abi Harmalah) berkata: "Dan aku tidak mengatakan hal itu terjadi dalam satu hari.- Kemudian Utsman masuk dan berbincang-bincang. Dan ketika ia keluar, Aisyah berkata: Abu Bakar masuk dan engkau tidak bergegas menyambutnya dan tidak menghiraukannya, kemudian Umar masuk engkau tidak bergegas menyambutnya dan tidak menghiraukannya, kemudian Utsman masuk, maka engkau duduk dan menyempurnakan pakaianmu? Maka beliau menjawab, "Tidakkah aku malu kepada seseorang yang Malaikat saja malu." (HR. Muslim no.2401).

Rosululloh saw *qoilulah* di rumah Ummu Harom ra, saudari Ummu Sulaim ra, ketika beliau mengajar di Masjid Quba.

Ath-Thoriri mengatakan: "Keadaan beliau pergi pada waktu dhuha setiap hari sabtu ke Quba. Lalu beliau sholat di Masjid Quba, dan datanglah kepadanya penduduk Quba, mereka itu adalah Banu Auf bin Al-Harits di Masjid, maka mereka mengucapkan salam kepada beliau sedangkan beliau dalam keadaan sholat, maka beliau pun memberikan isyarat kepada mereka." Bisa dilihat di Musnad Ahmad no.5860, 23886, dst..

"Apabila beliau pergi ke Quba, maka beliau tidur *qoilulah* di rumah Ummu Harom binti Milhan saudari Ummu Sulaim dan istri Ubadah bin Shomit ra, dan dia termasuk salah satu mahromnya." (Al-Yaumun Nabawi, hal.59).

Imam Bukhori meriwayatkan dengan sanadnya,

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ : كَانَ رَسُوْلُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَدْخُلُ عَلَى أُمِّ حَرَامٍ بِنْتِ مِلْحَانَ فَتُطْعِمُهُ وَكَانَتْ أُمُّ حَرَامٍ تَحْتَ عُبَادَةِ بْنِ الصَّامِتِ، فَدَخَلَ عَلَيْهَا رَسُوْلُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَأَطْعَمَتْهُ وَجَعَلَتْ تَفْلِي رَأْسَهُ، فَنَامَ رَسُوْلُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، ثُمَّ اسْتَيْقَظَ وَهُوَ يَضْحَكُ، قَالَتْ فَقُلْتُ: وَمَا يُضْحِكُكَ يَا رَسُوْلَ اللهِ ؟ قَالَ: نَاسٌ مِنْ أُمَّتِي عُرِضُوا عَلَيَّ غُزَاةً فِي سَبِيْلِ اللهِ، يَرْكَبُوْنَ ثَبَجَ هذَا الْبَحْرِ مُلُوْكًا عَلَى الْأَسِرَّةِ –أَوْ مِثْلَ الْمُلُوْكِ عَلَى الْأَسِرَّةِ، شَكَّ إِسْحَاقُ–. قَالَتْ فَقُلْتُ: يَا رَسُوْلَ اللهِ، أُدْعُ اللهَ أَنْ يَجْعَلَنِي مِنْهُمْ، فَدَعَا لَهَا رَسُوْلُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ. ثُمَّ وَضَعَ رَأْسَهُ، ثُمَّ اسْتَيْقَظَ وَهُوَ يَضْحَكُ، فَقُلْتُ: وَمَا يُضْحِكُكَ يَا رَسُوْلَ اللهِ ؟ قَالَ: نَاسٌ مِنْ أُمَّتِي عُرِضُوا عَلَيَّ غُزَاةً فِي سَبِيْلِ اللهِ –كَمَا قَالَ فِي الْأَوَّلِ– قَالَتْ فَقُلْتُ: يَا رَسُوْلَ اللهِ، أُدْعُ اللهَ أَنْ يَجْعَلَنِي مِنْهُمْ، قَالَ : "أَنْتِ مِنَ الْأَوَّلِيْنَ. فَرَكِبَتِ الْبَحْرَ فِي زَمَنِ مُعَاوِيَةَ بْنِ أَبِي سُفْيَانَ فَصُرِعَتْ عَنْ دَابَّتِهَا حِيْنَ خَرَجَتْ مِنَ الْبَحْرِ فَهَلَكَتْ

Dari Anas bin Malik ra ia berkata: *"Pernah keadaan Rosululloh saw masukke rumah Ummu Harom binti Milhan, maka ia (Ummu Harom) memberi beliau makan. Dan Ummu Harom itu di bawah tanggungjawab (istri) Ubadah bin Shomit. Maka Rosululloh saw masuk ke rumahnya, lalu ia memberi beliau makan dan membaringkan kepala beliau. Maka Rosululloh saw tidur. Kemudian beliau bangun dan tertawa. Ia berkata: maka aku bertanya, "Apa yang membuatmu tertawa wahai Rosululloh?" Beliau menjawab, "Ada sekelompok orang dari umatku diperlihatkan kepadaku yang merupakan pejuang di jalan Alloh, mereka berkendaraan di tengah laut ini sebagai raja-raja di atas tempat tidur –atau seperti raja-raja di atas tempat tidur, Ishaq ragu.- Ia (Ummu Harom) berkata, Aku berkata, "Wahai Rosululloh, berdoalah kepada Alloh agar menjadikanku bagian dari mereka. Maka Rosululloh saw berdoa untuknya. Kemudian beliau meletakkan kepadanya. Kemudian bangun dan tertawa. Maka aku bertanya, "Apa yang membuatmu tertawa wahai Rosululloh?" Beliau menjawab, "Ada sekelompok orang dari umatku diperlihatkan kepadaku yang merupakan pejuang di jalan Alloh –sebagaimana beliau bersabda di awal-*

Ia berkata, aku berkata, "Berdoalah kepada Alloh agar menjadikanku bagian dari mereka." Beliau bersabda, "Engkau termasuk golongan pertama." Maka ia (Ummu Harom) mengarungi lautan di zaman Muawiyah bin Abi Sufyan, lalu ia terjatuh dari kendaraannya ketika keluar dari laut, maka ia pun meninggal." (HR. Bukhori no.2788,2789).

Rosululloh saw selalu menjaga *qoilulah,* bahkan di tengah peperangan

Imam Bukhori meriwayatkan dengan sanadnya,

عَنْ جَابِرِ بْنَ عَبْدِ اللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا أَنَّهُ غَزَا مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قِبَلَ نَجْدٍ، فَلَمَّا قَفَلَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَفَلَ مَعَهُ، فَأَدْرَكَتْهُم القَائِلَةُ فِي وَادٍ كَثِيرِ العِضَاهِ، فَنزَلَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَتَفَرَّقَ النَّاسُ يَسْتَظِلُّونَ بِالشَّجَرِ، فَنَزَلَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تَحْتَ شَجَرَةٍ وَعَلَّقَ بِهَا سَيْفَهُ، وَنِمْنَا نَوْمَةً، فَإِذَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَدْعُونَا، وَإِذَا عِنْدَهُ أَعْرَابِيٌّ، فَقَالَ: " إِنَّ هَذَا اخْتَرَطَ عَلَيَّ سَيْفِي، وَأَنَا نَائِمٌ، فَاسْتَيْقَظْتُ وَهُوَ فِي يَدِهِ صَلْتًا، فَقَالَ: مَنْ يَمْنَعُكَ مِنِّي؟ فَقُلْتُ: اللَّهُ، – ثَلاَثًا – " وَلَمْ يُعَاقِبْهُ وَجَلَسَ.

Dari Jabir bin Abdillah ra bahwa *ia telah pergi berperang bersama Rosululloh saw ke arah Najd. Maka ketika Rosululloh saw berhenti, ia pun berhenti bersama beliau. Mereka telah menghampiri waktu qoilulah sementara mereka sedang berada di lembah yang banyak pohon besar berduri. Maka Rosululloh saw beristirahat. Dan orang-orang berpencar bernaung di bawah pohon. Rosululloh saw beristirahat di bawah pohon dan menggantungkan pedangnya padanya. Dan kami pun tidur. Lalu tiba-tiba Rosululloh saw memanggil kami. Tiba-tiba di sisi beliau ada seorang arab gunung. Lalu beliau bersabda, "Sesungguhnya orang ini menghunuskan pedangku kepadaku dan aku sedang tidur. Maka aku bangun dan di tangannya telah ada pedang yang dilepas dari sarungnya. Lalu ia berkata, "Siapa yang akan menolongmu dariku?" Maka aku katakan, "Alloh". –sebanyak tiga kali-. Dan beliau tidak membalasnya, dan ia pun duduk."* (HR. Bukhori no.2910).

Ali ra pernah *qoilulah* di Masjid

Imam Bukhori meriwayatkan dengan sanadnya,

عَنْ سَهْلِ بْنِ سَعْدٍ، قَالَ: مَا كَانَ لِعَلِيٍّ اسْمٌ أَحَبَّ إِلَيْهِ مِنْ أَبِي تُرَابٍ، وَإِنْ كَانَ لَيَفْرَحُ بِهِ إِذَا دُعِيَ بِهَا، جَاءَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بَيْتَ فَاطِمَةَ عَلَيْهَا السَّلاَمُ، فَلَمْ يَجِدْ عَلِيًّا فِي البَيْتِ، فَقَالَ: «أَيْنَ ابْنُ عَمِّكِ» فَقَالَتْ: كَانَ بَيْنِي وَبَيْنَهُ شَيْءٌ، فَغَاضَبَنِي فَخَرَجَ فَلَمْ يَقِلْ عِنْدِي، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لِإِنْسَانٍ: «انْظُرْ أَيْنَ هُوَ» فَجَاءَ فَقَالَ :يَا رَسُولَ اللَّهِ هُوَ فِي المَسْجِدِ رَاقِدٌ، فَجَاءَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَهُوَ مُضْطَجِعٌ، قَدْ سَقَطَ رِدَاؤُهُ عَنْ شِقِّهِ فَأَصَابَهُ تُرَابٌ، فَجَعَلَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَمْسَحُهُ عَنْهُ وَهُوَ يَقُولُ: «قُمْ أَبَا تُرَابٍ، قُمْ أَبَا تُرَابٍ»

Dari Sahl bin Sa'ad ia berkata, *"Tidak ada nama yang lebih disukai Ali selain dari Abu Turob (bapak tanah), dan sesungguhnya dia senang jika dipanggil dengannya. Rosululloh saw datang ke rumah Fatimah as, tetapi beliau tidak mendapati Ali di rumah. Maka beliau bertanya, "Dimana sepupuhmu?" Ia menjawab, "Antara aku dengan dia ada sesuatu, sehingga ia marah padaku, maka ia keluar dan tidak qoilulah bersamaku." Maka Rosululloh saw berkata kepada seseorang, "Lihatlah dimana dia?" Lalu ia datang dan berkata, "Wahai Rosululloh, dia di Masjid sedang tidur". Maka Rosululloh saw datang, dan dia sedang berbaring. Selendangnya jatuh dari lambungnya, sehingga ia terkena tanah.*

Maka Rosululloh saw mengusap tanah itu darinya. Dan beliau bersabda, "Bangunlah Abu Turob, Bangunlah Abu Turob! (HR. Bukhori no.6280).

Anak-anak muda di zaman Rosululloh saw *qoilulah* di Masjid

Imam Ahmad meriwayatkan dengan sanadnya,

عَنِ ابْنِ عُمَرَ، قَالَ كُنَّا فِي زَمَنِ رَسُوْلِ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَنَامُ فِي الْمَسْجِدِ نَقِيْلُ فِيْهِ وَنَحْنُ شَبَابٌ

Dari Ibnu Umar ra ia berkata, "*Keadaan kami di zaman Rosululloh saw, kami tidur di Masjid, kami qoilulah di Masjid sedangkan kami ketika itu adalah anak-anak muda.*" (HR. Ahmad no.4378)

Contoh *qoilulah* Rosululloh saw dan para sahabat di atas, sebagaimana kesimpulan dari Athh-Thariri dalam kitabnya Al-Yaumun Nabawi, adalah dilakukan sebelum sholat dzuhur. Karena memang setelah sholat Dzuhur biasanya Rosululloh saw menyampaikan tausiyah atau khutbah kepada para sahabat.

"Maka apabila beliau telah selesai sholat dzuhur, beliau menghadap kepada para sahabatnya. Jika ada suatu urusan, atau ada seseorang memberi laporan kepada beliau, beliau berkhutbah setelah sholah dzuhur. Karena waktu itu adalah waktu berkumpulnya manusia, dimana mereka telah bangun dari *qoilulah* mereka. Maka perkumpulan padanya itu lebih banyak, dan jiwa-jiwa pun terkumpul, tentram dan siap untuk menerima yang akan dikatakan.

Di antaranya adalah ketika datang utusan dari Mudhor dalam keadaan miskin dan lapar, maka beliau berkhutbah mendorong para sahabat agar bershodaqoh.

Di antaranya juga khutbah beliau berkenaan dengan Ibnu Luthbiyyah ra dengan mengingatkan agar seseorang yang ditugasi oleh Rosululloh saw jangan mengambil terlebih dahulu suatu harta yang ia anggap sebagai hadiah untuknya. Tetapi hendaklah diserahkan dulu semuanya kepada Rosululloh saw.

Di antaranya juga beliau berkhutbah tentang hari kiamat, dan tentang surga dan neraka.

Setelah itu beliau pulang ke rumahnya lalu sholat sunat rowatib dzuhur. Kemudian beliau keluar kepada para sahabatnya. Kadang-kadang beliau duduk bersama mereka sampai ashar. Sebagaimana beliau menahan diri bersama utusan Abdu Qois dari sholat dzuhur sampai sholat ashar. Dan kadang-kadang pula beliau pergi untuk menyelesaikan keperluan-keperluan kaum muslimin, sebagaimana pernah terjadi perselisihan di antara kaum muslimin di Quba dan beliau pergi kesana untuk mendamaikannya. Pernah pula beliau pergi ke Aswaf, ke putri-putri Sa'ad bin Robi' untuk membagikan harta warisan kepada mereka dari bapak mereka." (dikutip secara ringkas dari Al-Yaumun Nabawi, hal.64-69).

Terkhusus hari Jum'at, Rosululloh saw dan para sahabat biasa *qoilulah* setelah sholat Jum'at

Mengakhirkan *qoilulah* pada hari Jum'at setelah sholat jum'at dikarenakan ada anjuran untuk datang lebih awal (*tabkir*) ke Masjid untuk melaksanakan sholat Jum'at. Sebagaimana hadits-hadits berikut:

عَنْ سَهْلِ بْنِ سَعْدٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ: مَا كُنَّا نَقِيْلُ وَلَا نَتَغَدَّى إِلَّا بَعْدَ الْجُمْعَةِ فِي عَهْدِ النَّبِي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

Dari Sahl bin Sa'ad ra ia berkata,"*Kami dahulu tidak melakukan qoilulah dan makan siang kecuali setelah sholat Jum'at di zaman Nabi saw.*" (Muttafaq alaihi)

Anas bin Malik *radhiallahu 'anhu* berkata,

كَانُوا يُجَمِّعُوْنَ ثُمَّ يَقِيْلُوْنَ

"Mereka (para sahabat) dulu biasa melaksanakan shalat Jum'at, kemudian qoilulah."

(HR. Al-Bukhari dalam Al-Adabul Mufrad no.1240, dikatakan oleh Al-Imam Al-Albani dalam Shahih Al-Adabil Mufrad no. 939: shahihul isnad)

Imam Bukhori meriwayatkan dengan sanadnya,

عَنْ أَنَسٍ قَالَ: كُنَّا نُبَكِّرُ إِلَى الجُمُعَةِ، ثُمَّ نَقِيلُ

Dari Anas ra ia berkata,*"Kami dahulu datang lebih awal menuju sholat Jum'at, kemudian kami qoilulah."* (HR. Bukhori no.940).

عَنْ سَهْلِ بْنِ سَعْدٍ، قَالَ: كُنَّا نُصَلِّي مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الجُمُعَةَ، ثُمَّ تَكُونُ القَائِلَةُ

Dari Sahl bin Sa'ad ra ia berkata,*"Kami dahulu sholat Jum'at bersama Nabi saw, kemudian qoilulah."* (HR. Bukhori no.941).

Ibnu Hajar Al-Asqolani dalam Fathul Bari menjelaskan,

عَنْ أَنَسٍ "كُنَّا نُبَكِّرُ بِالْجُمُعَةِ وَنَقِيْلُ بَعْدَ الْجُمْعَةِ "فَظَاهِرُهُ أَنَّهُمْ كَانُوا يُصَلُّوْنَ الْجُمُعَةَ بَاكِرَ النَّهَارِ ، لكِنَّ طَرِيْق الْجَمْعِ أَوْلَى مِنْ دَعْوَى التَّعَارُضِ ، وَقَدْ تَقَرَّرَ فِيْمَا تَقَدَّمَ أَنَّ التَّبْكِيْرَ يُطْلَقُ عَلَى فِعْلِ الشَّيْءِ فِي أَوَّلِ وَقْتِهِ أَوْ تَقْدِيْمِهِ عَلَى غَيْرِهِ وَهُوَ الْمُرَادُ هُنَا ، وَالْمَعْنَى أَنَّهُمْ كَانُوا يَبْدَءُوْنَ بِالصَّلَاةِ قَبْلَ الْقَيْلُوْلَةِ ، بِخِلَافِ مَا جَرَتْ بِهِ عَادَتُهُمْ فِي صَلَاةِ الظُّهْرِ فِي الْحَرِّ فَإِنَّهُمْ كَانُوا يَقِيْلُوْنَ ثُمَّ يُصَلُّوْنَ لِمَشْرُوْعِيَّةِ الإِبْرَادِ

"Dari Anas, "Kami dahulu datang lebih awal dengan sholat Jum'at dan qoilulah setelah sholat Jum'at." Maka zohirnya bahwa mereka sholat Jum'at di awal waktu siang. Tetapi cara penggabungan itu lebih diutamakan daripada klaim adanya kontradiksi. Sungguh telah dinyatakan sebelumnya bahwa datang lebih awal itu (tabkir) di-mutlak-kan (digunakan tanpa ada batasan makna) baik untuk makna mengerjakan sesuatu di awal waktunya, atau juga untuk makna mendahulukannya dari pada pekerjaan lainnya dan inilah yang dimaksud di sini. ***Maka maknanya bahwa mereka memulai sholat sebelum qoilulah, berbeda dengan kebiasaan mereka yang telah berjalan dalam sholat dzuhur pada saat panas-panasnya, yaitu mereka biasa qoilulah terlebih dahulu kemudian mereka sholat dzuhur karena disyariatnya sholat ketika telah dingin (panasnya telah mereda).*** (Fathul Bari, jilid 2 hal.499).

بَلْ اِدَّعَى الزَّيْنُ بْنُ الْمُنِيْرِ أَنَّهُ يُؤْخَذُ مِنْهُ أَنَّ الْجُمْعَةَ تَكُوْنُ بَعْدَ الزَّوَالِ لِأَنَّ الْعَادَةَ فِي الْقَائِلَةِ أَنْ تَكُوْنَ قَبْلَ الزَّوَالِ فَأَخْبَرَ الصَّحَابِي أَنَّهُمْ كَانُوا يَشْتَغِلُوْنَ بِالتَّهَيُّؤِ لِلْجُمُعَةِ عَنِ الْقَائِلَةِ وَيُؤَخِّرُوْنَ الْقَائِلَةَ حَتَّى تَكُوْنَ بَعْدَ صَلَاةِ الْجُمُعَةِ

"Bahkan Az-Zain bin Al-Munir beranggapan, diambil kesimpulan darinya bahwa Jum'at itu dilakukan setelah tergelincirnya matahari (waktu dzuhur), karena ***biasanya dalam qoilulah itu sebelum waktu dzuhur****, maka sahabat itu memberitahukan bahwa mereka sibuk bersiap-siap untuk sholat Jum'at tidak sempat qoilulah, dan mengakhirkan qoilulah sehingga ia dilakukan setelah sholat Jum'at."* (Fathul Bari, jilid 2 hal.550).

Dengan penjelasan di atas jelaslah bahwa waktu melaksanakan *qoilulah* itu biasanya sebelum sholat dzuhur selain hari Jum'at yang dilakukan setelah sholat Jum'at karena kaum muslimin dianjurkan datang lebih awal (*tabkir*) menuju sholat Jum'at. Hal ini sesuai dengan

ma'na *qoilulah* itu sendiri yang berarti tidur di waktu pertengahan siang. Sedangkan pertengahan siang itu diukur dari terbit hingga terbenamnya matahari, yaitu ketika matahari berada tepat di tengah-tengah. Sedangkan kita tahu bahwa waktu sholat dzuhur adalah pada saat matahari telah tergelincir kearah tempat terbenamnya.

BUKTI ILMIAH MANFAAT QOILULAH

وَرَوَى الْخِلَالُ عَنْ أَنَسٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ : ثَلَاثٌ مَنْ ضَبَطَهُنَّ ضَبَطَ الصَّوْمَ مَنْ قَالَ وَتَسَحَّرَ وَأَكَلَ قَبْلَ أَنْ يَشْرَبَ . وَرَوَي أَيْضًا عَنْ جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ عَنْ أَبِيْهِ قَالَ : نَوْمَةٌ نِصْفَ النَّهَارِ تَزِيْدُ فِي الْعَقْلِ ، وَعَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ مَرْفُوْعًا : اِسْتَعِيْنُوا بِطَعَامِ السَّحْرِ عَلَى صِيَامِ النَّهَارِ ، وَالْقَيْلُوْلَةِ عَلَى قِيَامِ اللَّيْلِ

Khilal meriwayatkan dari Anas ra, ia berkata: "*Ada tiga hal, siapa yang menjaganya, maka ia mampu menjaga shaum. Yaitu orang yang melakukan qoilulah, sahur dan makan sebelum minum.*" Dan dia meriwayatkan juga dari Ja'far bin Muhammad dari bapaknya, ia berkata: "*Tidur di tengah siang itu menambah kekuatan akal.*" Dan dari Ibnu Abbas secara marfu', "*Minta tolonglah kalian dengan makan sahur agar mampu shaum di siang hari, dan dengan qoilulah agar mampu qiyamullail.*" (*Al-Adab Asy-Syar'iyyah wal minahil mar'iyyah* hal. 161)

Sunnah *qoilulah* yang dilakukan oleh kaum muslimin sepanjang zaman, telah terbukti manfaatnya. Tak terkecuali oleh penelitian di zaman sekarang pun semakin tersingkap manfaat tersebut. Inilah hakikatnya. Bahwa setiap yang dicontohkan oleh Rosululloh saw itu untuk kebaikan kita, bukan hanya di dunia tetapi juga di akhirat. Sebenarnya bagi orang yang beriman itu, tanpa perlu menunggu penelitian terlebih dahulu baru kemudian melaksanakannya. Tetapi ia selalu patuh mengikuti petunjuk-petunjuk-Nya yang lahir dari rasa keimanan, baru setelah itu meneliti, dan menjadi semakin yakin.

Berikut ini di antara manfaat tidur siang (*qoilulah*) bagi kesehatan yang telah diteliti oleh peneliti kesehatan di zaman sekarang :

1. Meningkatkan daya ingat

Sebuah penelitian tahun 2008 menemukan bahwa tidur siang selama 45 menit bisa membantu meningkatkan daya ingat. Peningkatan ini terjadi dalam fase *slow-wave sleep* atau tidur gelombang pendek sebagaimana biasa terjadi saat tidur siang.

Peningkatan aktivitas otak saat sedang tidur juga diyakini bermanfaat untuk mempelajari bahasa asing. Kata-kata atau istilah baru akan lebih mudah diingat jika sering diperdengarkan saat sedang tidur.

2. Meningkatkan produktivitas

Tidur siang dapat melindungi otak dari pengolahan informasi yang terjadi secara berlebihan dan membantu mengkonsolidasikan informasi yang baru dipelajari. Hal ini pada akhirnya akan meningkatkan konsentrasi dan produktifitas di tempat kerja. Bahkan penelitian sebelumnya menemukan tidur siang dapat menurunkan tekanan darah.

3. **Mengobati insomnia**

Penelitian telah menemukan bahwa orang yang tidur siang selama 15 menit merasa lebih waspada dan kurang mengantuk, bahkan ketika malam hari sebelumnya kurang tidur.

Efeknya memang bisa bervariasi pada setiap individu, namun sebuah penelitian tahun 2011 menegaskan tidur siang membuat penderita insomnia jadi lebih bugar karena total waktu istirahatnya jadi lebih panjang.

4. Menurunkan stres

Ingin memotong hormon stres kortisol sebanyak separuh? Penelitian menunjukkan bahwa hormon stres secara dramatis mengalami penurunan setelah tidur siang, terutama jika semalam tidurnya kurang begitu nyenyak.

Sebuah penelitian di Jerman menemukan bahwa ketika sekelompok pilot tidur kurang dari 7 jam semalam sebelum bertugas, kadar kortisolnya meningkat secara signifikan dan bertahan selama 2 hari. Namun ketika berhasil tidur siang barang sebentar, kadar kortisol berkurang separuhnya.

5. Mencegah penyakit jantung

Tidur siang yang pendek selama 20-40 menit bisa mengurangi resiko penyakit kardiovaskular seperti jantung dan stroke. Kesimpulan ini berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti Yunani.

(Sumber: http://health.detik.com/read/2012/11/14/135734/2091581/766/5-manfaat-luar-biasa-tidur-siang)

Dengan penemuan mutakhir tentang manfaat *qoilulah* tersebut, maka di berbagai negara digalakkan program untuk melaksanakan *qoilulah.*

Di Portugal ada Asosiasi Pecinta Tidur siang, dan menteri tenaga kerja bertanggung jawab untuk menjaga dan mensosialisasikan tidur siang.

Di Prancis para Ahli mengajak kepada program penjatahan tidur siang

Di Spanyol ada tempat-tempat pijat pada waktu tidur siang dengan bayaran yang mahal

Di Italia para politikus senior mengajak untuk tidur siang. Dan kota Katania di pulau Sisilia dinamakan dengan ibu kota nasional untuk tidur siang

Di USA ada kamar-kamar khusus untuk tidur siang, yang didirikan oleh sebagian yayasan dan perusahaan, terlebih lagi Amerika National Sleep Foundation (Yayasan Tidur Nasional Amerika) yang selalu menganjurkan tidur siang

Di Cina ada pengakuan secara konstitusional terhadap tidur siang sebagai hak bagi seluruh pekerja

Di India ada undang-undang yang memberi sangki bagi orang yang memotong hak tidur siang orang lain

Di Jepang ada antusias yang luar biasa untuk tidur siang. Dan di sana ada tempat tidur-tempat tidur untuk istirahat di sebagian besar perusahaan-perusahaan dan pabrik-pabrik dengan tujuan pencapaian penambahan produktifitas!

Data tersebut diterjemahkan dari artikel berbahasa Arab. Linknya:

http://www.jameataleman.org/main/articles.aspx?article_no=1653

Semoga kita semua mampu melaksanakan sunnah Rosululloh saw yang sederhana ini, yang telah diketahui manfaatnya yang luar biasa oleh banyak orang. Aamiin....

Daftar pustaka:

1. Asy-Syaukani, Fathul Qodir
2. Ibnu Manzhur, Lisanul 'Arob
3. Ash-Shon'ani, Subulus Salam
4. Al-Albani, Silsilah Ahadits Ash-Shohihah
5. Shohihul Bukhori
6. Shohihul Muslim
7. Al-Bukhori, Adabul Mufrod
8. Al-Adab Asy-Syar'iyyah wal minahil Mariyyah
9. Abdul Wahab bin Nashir Ath-Thoriri, Al-Yaumun Nabawi
10. Musnad Ahmad
11. Ibnu Hajar Al-Asqolani, Fathul Bari
12. http://health.detik.com/read/2012/11/14/135734/2091581/766/5-manfaat-luar-biasa-tidur-siang
13. http://www.jameataleman.org/main/articles.aspx?article_no=1653